

Příloha č. 1: Standardizovaný dotazník I-QoL

Vážená paní,

jmenuji se Tamara Blažejová a jsem studentka 2. ročníku navazujícího magisterského oboru Učitelství zdravotnických předmětů ve studijním programu Ošetřovatelství na 1. lékařské fakultě UK v Praze. Píši diplomovou práci zaměřenou na kvalitu života inkontinentních žen. Cílem mé práce je prokázat změnu kvality života subjektivním hodnocením žen operovaných pro stresovou inkontinenci moči. Výsledky této práce vedou především ke zjištění psychosociálních problémů žen trpících inkontinencí moči a zároveň budou využity ke zlepšení informovanosti a následných preventivních opatření.

Šetření mám v úmyslu provést nepřímou metodou, pomocí **anonymního** dotazníku a řízeným rozhovorem.

Dotazník obsahuje 22 uzavřených otázek zaměřených na různé aspekty Vašeho subjektivního vnímání potíží s únikem moči. Intenzita potíží je vyjádřena pomocí 5stupňové škály odpovědí, kde stupeň 5 znamená odpověď ne-nikdy, stupeň 1 ano-vždy.

Chápu, že se ptám na intimní záležitosti, ale pro pomoc dalším inkontinentním ženám potřebuji skutečně velmi pravdivé odpovědi.

Zakroužkujte, případně doplňte u každé otázky vždy nejvýstižnější odpověď. Děkuji Vám velmi za Váš drahocenný čas.

Tamara Blažejová

1. LF UK, ÚTPO

Studničkova 5

128 00 Praha 2 - Albertov

DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA PŘI MOČOVÉ INKONTINENCI – I-QoL

Prosím zakroužkujte u každé otázky vždy nejméně tři odpovědi:

- 1 – velmi, silně, vždy**
2 – poměrně dosti, značně, často
3 – občas, mírně, někdy, poněkud
4 – výjimečně, málokdy, jen málo
5 – ne, nikdy
-

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Obávám se, že nebudu schopna dojít včas na WC | 1 2 3 4 5 |
| 2. Obávám se kašlat nebo kýchat | 1 2 3 4 5 |
| 3. Mám strach se po delším sezení postavit | 1 2 3 4 5 |
| 4. V novém prostředí mě obtěžuje myšlenka, že nevím, kde je WC | 1 2 3 4 5 |
| 5. Kvůli úniku moči se cítím depresivně | 1 2 3 4 5 |
| 6. Necítím se jistá, když mám na delší dobu opustit domov (dovolená apod.) | 1 2 3 4 5 |
| 7. Špatně snáším omezení mých zájmů a aktivit únikem moči | 1 2 3 4 5 |
| 8. Obávám se, že by lidé mohli můj únik moči rozpoznat čichem | 1 2 3 4 5 |
| 9. Na problém s únikem moči musím pořád myslet | 1 2 3 4 5 |
| 10. Chodím „pro jistotu“ na WC i když nemusím | 1 2 3 4 5 |
| 11. Vadí mi, že s ohledem na únik moči musím každou svou činnost předem pečlivě plánovat dle možnosti použít WC | 1 2 3 4 5 |
| 12. Bojím se, že postupem věku se můj problém zhorší | 1 2 3 4 5 |
| 13. Vadí mi, že musím v noci vstávat na WC | 1 2 3 4 5 |
| 14. Kvůli úniku moči zažívám pocity trapnosti a studu | 1 2 3 4 5 |
| 15. Únik moči ve mně vyvolává pocit nedokonalého zdraví | 1 2 3 4 5 |
| 16. Jsem přesvědčená, že mi léčba pomůže | 1 2 3 4 5 |
| 17. Únik moči mi ubírá radost ze života | 1 2 3 4 5 |
| 18. Obávám se, že by lidé mohli zpozorovat mokré skvrny na mém oblečení | 1 2 3 4 5 |
| 19. Trpím úzkostí, protože své močení nemohu ovládat tak, jak bych chtěla | 1 2 3 4 5 |
| 20. Musím se kontrolovat kolik a co mohu vypít | 1 2 3 4 5 |
| 21. Únik moči mě omezuje ve výběru oblečení | 1 2 3 4 5 |
| 22. Únik moči nepříjemně zasahuje do mého sexuálního života | 1 2 3 4 5 |

Příloha č. 2: Řízený rozhovor s inkontinentní ženou

1. Kolik je Vám let?

- a) 30 – 45 let
- b) 46 – 60 let
- c) 61 – 75 let

2. Kolik vážíte?

3. Kolik měříte?

4. Jaké máte vzdělání?

- a) základní
- b) učňovské
- c) středoškolské
- d) vyšší
- e) vysokoškolské

5. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) vdaná
- b) svobodná
- c) rozvedená
- d) vdova

6. Jaký máte diagnostikovaný typ inkontinence moči?

- a) stresová
- b) urgentní
- c) smíšená (stresová i urgentní)
- d) jiný (poporodní, poúrazová...), uveďte.....
- e) nevím

7. Na jaký zákrok se připravujete?

- a) TVT neboli vaginální smyčka
- b) Kolpopexie dle Burche
- c) jiná, uveďte.....
- d) nevím

8. Jak dlouho máte potíže s únikem moči?

- a) méně než 1 rok
- b) 2 roky
- c) 3 roky
- d) 4 roky
- e) 5 let
- f) více než 5 let, uveďte.....

9. Jste před menopauzou, v menopauze či po menopauze?

.....

10. Zhoršily se Vaše potíže v menopauze či po menopauze?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne
- e) jsem před menopauzou

11. Jak jste únik moči řešila před operací? (v případě řešení více jak jednoho, uveďte pořadí).

- a) použití menstruační vložky nebo větší vložky pro inkontinentní
- b) použití papírových kapesníků
- c) použití toaletního papíru
- d) použití látky (textilie...)
- e) častější převlékání kalhotek
- f) cvičení k posílení pánevního dna
- g) omezení tekutin
- h) vyhýbání se aktivit – jakých?

12. Pokud omezujete příjem tekutin kvůli úniku moči – kdy? (je možné uvést více odpovědí)

- a) večer před spaním
- b) ráno
- c) před delší cestou
- d) před návštěvou společenských akcí
- e) neustále
- f) neomezují

13. Jaké množství tekutin za den vypijete?

- a) méně než 1 l
- b) 1 – 2,5 l
- c) více než 2,5 l

14. Poprvé jste se svěřila se svým únikem moči ženě či muži – a komu?

Ženě Muži

- a) přítel(kyně)
- b) lékař(ka)
- c) zdravotní sestra
- d) lékárník(ce)
- e) manžel
- f) jiné, uveďte.....

15. Kdy jste poprvé navštívila lékaře? (uveďte časové hledisko – dny, měsíce , roky)

- a) ihned po objevení se prvních příznaků (max.do 2 let) (.....)
- b) po zhoršení obtíží (.....)

16. Cítila jste za strany tohoto lékaře a personálu snahu pomoci Vám?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne
- e) přistupovali k mému problému laxně

17. Jaký hlavní moment Vás přiměl k rozhodnutí vyhledat odbornou pomoc s následnou léčbou?

- a) zhoršení sebeúcty z důvodu úniku moči
- b) ztráta kontroly nad svým tělem
- c) nepříjemný zážitek spojený s únikem moči na veřejnosti
- d) citové vzdálení se od partnera
- e) na radu blízké osoby
- f) jiné, uveďte.....

18. Důvodem utajování úniku moči byl: (je možné uvést více odpovědí)

- a) pocit studu
- b) ztráta důstojnosti
- c) pocit selhání
- d) pocit bezmoci
- e) občasný únik moči jste považovala za normální
- f) nedostatek informací
- g) jiné, uveďte.....

19. Co jste aktivně s inkontinencí moči dělala po návštěvě lékaře? (je možné uvést více odpovědí)

- a) gymnastika svalového dna pánevního
- b) farmakoterapie (užívání léků)
- c) lokální aplikace estrogenů
- d) psychoterapie
- e) pomocné a protetické pomůcky pro inkontinenci (vločky...)
- f) jiné, uveďte.....

20. Jak dlouho jste řešila inkontinenci moči aktivně, než jste se rozhodla k radikálnímu řešení (k operaci) ?

- a) méně než rok
- b) 2 roky
- c) 3 roky
- d) 4 roky
- e) 5 let
- f) více než 5 let, uveďte.....

21. Jaký hlavní moment Vás přiměl k tomuto radikálnímu řešení? (v případě více rozhodujících motivů uveďte pořadí).

- a) Navrhnutí operace zdravotnickým pracovníkem – kterým?
- b) strach ze zhoršení příznaků
- c) získání informací o možnostech léčby samostudiem
- d) ekonomické hledisko (veliké náklady za kompenzační pomůcky)
- e) jiný motiv, uveďte.....

22. Z jakých zdrojů jste získala informace o možnosti léčby? (je možné uvést více odpovědí).

- a) televize
- b) rozhlas
- c) internet
- d) z časopisů, novin
- e) z reklamních letáků
- f) v lékárně
- g) jiné zdroje, uveďte.....

23. Je pro Vás nákup pomůcek pro inkontinentní pacienty (vložky – i nevhodné menstruační, plenkové kalhotky...) finančně zatěžující?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

24. Jakým způsobem získáváte inkontinentní pomůcky?

- a) předepsal Vám je lékař
- b) kupujete si je sama
- c) předepíše lékař a ještě si je dokupují
- d) nahrazujete je menstruačními vložkami
- e) potřebujete je, ale nepoužíváte

25. Stačí Vám množství inkontinentních pomůcek hrazených zdravotní pojišťovnou?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne
- d) nepoužívám je
- e) kupuji si je sama

26. Máte problémy s opruzeninami nebo podrážděním kůže v okolí genitálu z důvodu úniku moče?

- a) nemám
- b) občas
- c) často

27. Používáte kosmetické přípravky pro ošetření takto porušené pokožky?

- a) ne
- b) ano, uveďte které.....

28. Používáte parfémované vložky (menstruační, větší vložky pro inkontinentní)?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

29. Jsou Vaše obavy, že by lidé mohli rozpoznat únik moči čichem při používání parfémovaných vložek menší?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne
- e) nepoužívám parfémované vložky

30. Ovlivnil Váš problém vztah s partnerem?

- a) nikdy
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) hodně
- e) neodpovězeno

31. Ovlivnil Váš problém sexuální život?

- a) nikdy
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) hodně
- e) neodpovězeno

32. Ovlivnil Váš problém rodinný život?

- a) nikdy
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) hodně
- e) neodpovězeno

Doplňující vstupní i výstupní otázky k dotazníku kvality života

33. Máte problémy s opruzeninami nebo podrážděním kůže v okolí genitálu z důvodu úniku moče?

- a) nemám
- b) občas
- c) často

34. Omezujete Vaši tělesnou aktivitu (procházky, běhání, sport, cvičení)?

- a) vůbec
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) často

35. Omezujete se v cestování?

- a) vůbec
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) často

36. Omezujete Váš společenský život?

- a) vůbec
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) často

37. Omezujete navštěvování přátel a příbuzných?

- a) vůbec
- b) výjimečně
- c) někdy
- d) často

38. Důvěřujete své schopnosti udržovat důležité osobní vztahy?

- a) nikdy
- b) málokdy
- c) občas
- d) poměrně dosti
- e) neustále

39. Dovedete zvládat konflikty, které máte s jinými lidmi?

- a) nikdy
- b) málokdy
- c) občas
- d) poměrně dosti
- e) neustále

40. Cítíte se unaveně?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

41. Dovedete si užít legraci?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

42. Probíhá Váš život podle Vašeho očekávání?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

43. Dokážete si odpustit svá vlastní selhání?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

44. Máte klid v duši?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

45. Díváte se do budoucnosti s optimismem?

- a) nikdy
- b) občas
- c) často
- d) vždy

Příloha č. 3: Cvičení při neudržení moči



TROCHU TEORIE

JDEME CVIČIT

Doporučené zásady při léčebném tělocviku - gymnastice:

- cvičíme denně - výchozí je náš současný zdravotní stav a konzultace s lékařem
- před cvičením větráme místnost
- cvičíme ve volném cvičebním oděvu a vymočené
- svěrače močových cest posilujeme i během močení (tzn. během močení stahujeme svěrače - přerušujeme močení - a hned svěrače uvolníme)
- jednotlivý cvik zpočátku cvičíme 3 - 5x, později 5 - 10x, - cvičíme 10, 15 až 20 minut denně po dobu minimálně 3 měsíců
- cvičíme na lůžku, koberci, žíněnce apod.
- cvičení začínáme a končíme dechovou gymnastikou
- cvičíme koordinovaně s dechem, tzn. vdechujeme nosem a vydechujeme ústy
- dbáme na kvalitu provedených cviků, nikoliv na jejich množství
- nikdy necvičíme těsně po jídle a přes únavu
- při cvičení dodržujeme předepsaný postup provedení cviku
- zásadně se řídíme pokyny ošetřujícího lékaře, včas upozorníme na zdravotní změny během cvičení.

Doporučené cviky



výdechem kompletní uvolnění.

1.

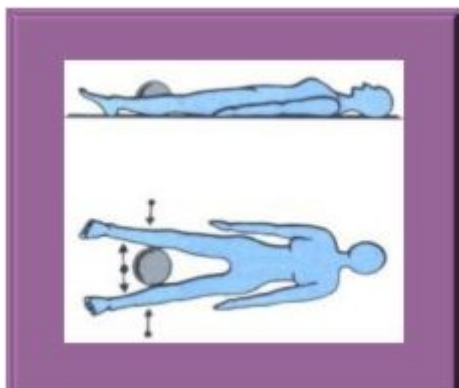
Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, paže volně podél těla. V nádechu stáhneme pánevní dno, doporučujeme dechovou výdrž na 3, 5, 7 vteřin a s

2.

Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, paže volně podél těla. V nádechu zvedáme



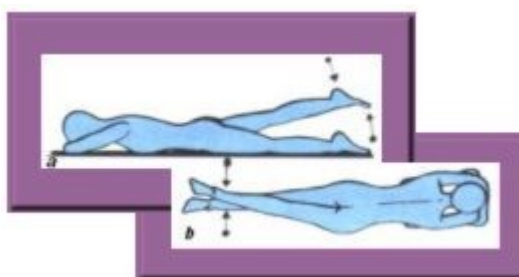
pánev a vtahujeme konečník, opět postupně dle zdatnosti doporučujeme dechovou výdrž na 3, 5, 7 vteřin, s výdechem celkové uvolnění.



3.

Leh na nádech, natažené dolní končetiny, mezi lýtka vložíme míč. V nádechu tiskem dolních končetin k sobě stlačujeme míč, s výdechem uvolníme.

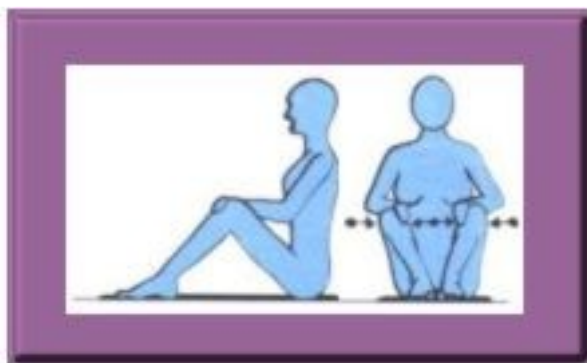
na břicho, ruce složíme pod čelo: pravidelně zhluboka dýcháme - zanožujeme pravou a levou dolní končetinu (vždy propnutou v b) pravidelně zhluboka dýcháme - překřížujeme pravou dolní končetinu přes levou a obráceně (opět propnuté v koleně).



4. Leh

a) střídavě

koleně) střídavě



5. Sed, pokrčená kolena mírně od sebe, chodidla u sebe, pokrčená předloktí vložíme na vnitřní stranu kolen: a) pokrčená předloktí tlačí na vnitřní stranu kolen proti tlaku dolních končetin dýcháme pravidelně, zhluboka, uvolníme se

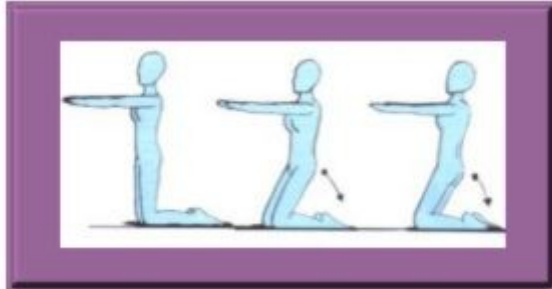


b) dlaněmi se uchopíme na zevní straně kolen, stáhneme sedací a břišní svaly a vtáhneme konečník, kolena roztlačujeme silou od sebe proti odporu dlaní, dýcháme pravidelně, zhluboka, uvolníme se.



6.

Vzpor klečmo, lokty opřeme o zem, hlavu skloníme, stáhneme hýžd'ové svaly - ve výdechu se uvolníme.

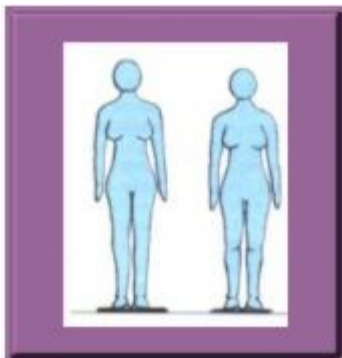


7.

Klek vzpřímený, paže buď v předpažení nebo ruce složené v týl. Ve výdechu dosedneme na podložku vedle lýtek vpravo, s nádechem jdeme zpět do vzpřímeného kleku. Totéž opakujeme s dosednutím vlevo.

8.

Přímý sed na židli. Odpor dlaněmi ze stran o desku židle, stáhneme břišní svaly, hýžd'ové, pánevní dno výdrž 3, 5 vteřin, s výdechem se celkově uvolníme.

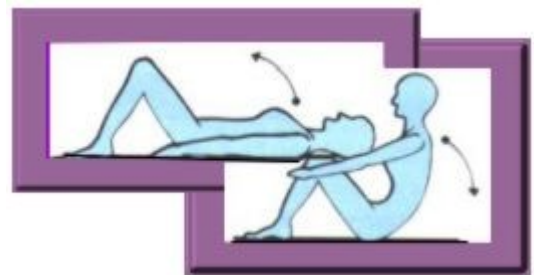


9.

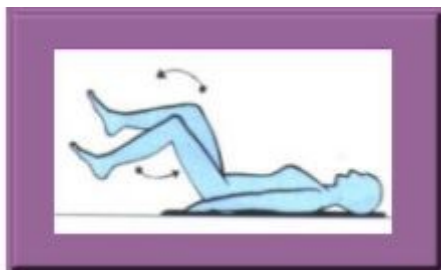
Stoj spojný, chodidla rovnoměrně zatížená, stáhneme svaly hýžd'ové, břišní a pánev tlačíme vpřed - doporučujeme dechovou výdrž na 3, 5 vteřin, s výdechem uvolnění.

10. Postupně doporučujeme přidat i posilování na břišní a šikmé svaly:

a) leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, paže volně podél těla, ve výdechu si pozvolna sedáme (postupně s odkulováním páteře) a v nádechu se zvolna pokládáme na záda (opět



zpětně odkulujeme páteř);



b) leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, paže volně podél těla. Dolní končetiny střídavě prošlapujeme, jako bychom jeli na kole. Při cviku pravidelně dýcháme.

Příloha č. 4: Seznam cizích slov a zkratek

absorpce	vstřebávání
adnexa	připojené orgány
aktinoterapie	léčba zářením, ozařování
apod.	a podobně
astenie	slabost, tělesná slabost
behaviorální	týkající se chování
CNS	centrální nervová soustava
č.	číslo
deficience	nedostatek, chybění
dekubitus	proleženina
deprivace	nedostatek určitých podnětů
descensus	sestup, pokles
detruzor	sval v močovém měchýři podílející se na jeho vyprazdňování
distální	vzdálený, umístěný na opačné straně, než je počátek
DM	diabetes mellitus (cukrovka)
dysbalance	nerovnováha
elektrostimulace	stimulace pomocí elektrických výbojů
endometrium	slizniční vrstva dělohy
etc.:	a tak dále
frustrace	zklamání, nemožnost dosáhnout uspokojení přání či potřeby
gastrointestinální	týkající se žaludku a střeva
hemoroidy	řitní žilní městky
hernie	kýla
ICS	International Continence Society
IM	inkontinence moči
inhibice	potlačení, útlum, zabránění
inkontinence	neschopnost udržet moč nebo stolicí
intertriginózní	oblast, v nichž dochází k výraznému tření kůže navzájem
intravezikální	uvnitř/do močového měchýře
invazivní	pronikající, vnikající
katétr	cévka
léze	poškození (postižení, porucha)

medikace	lечение pomocí léků (jejich předepisování)
mikce	močení
např.:	například
neurovegetativní	týkající se vegetativních projevů vznikající na nervovém podkladě
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
perineum	hráz
periuretrální	v okolí močové trubice
polakisurie	časté nucení na moč
polymorbidita	přítomnost více chorob současně
postmenopauza	období života po menopauze
preskripce	předpis léků
sfinkter	svěrač
stenizace	zesílení (v tělesném i psychickém smyslu)
tab.	tabulka
TVT	Tension-free Vaginal Tape
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaně
uretra	močová trubice
varix	vakovitě rozšířená, vinutá žíla
WC	toaleta
WHO	World Health Organization
well being	prožitek osobní pohody